Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



7

Droga do szczęścia. Jak ulepszyć żywienie większych grup osób w restauracjach, jadłodajniach, bursach i t.p. Jak wybierać i podawać wina na przyjęciach. Zdrowie i uroda. Meble, sprzęty i nowości w Wiedniu. Zjazd Zw. Pań Domu. Jak lakierować w domu okna, drzwi, meble i sprzęty. Jadłospisy, przepisy. Ilustracje.

Warszawa 1937 Cena 70 gr.



A D A M C Z E W S K I



NADAJE OBUWIU

POŁYSK LAKIERU

JAŚNIEJ SŁOŃCA

JEDYNA I NIEZASTĄPIONA ZAPRAWA DO PODŁÓG. ODŚWIEŻA ZNISZCZONE POSADZKI, LINOLEUM I FARBUJE MOMENTALNIE BIAŁE PODŁOGI NA MAHOŃ LUB ORZECH.

Spróbujcie a przekonacie się



nie maskujcie zmarszczek i braków Waszej cery przez użycie kremów **biernych**.

usuńcie je!



Dermatologia w połączeniu z długiemi doświadczeniami daje Wam niezastąpiony preparat pod **dwiema** różnemi postaciami:

CRÈME SIMON

utrzymuje stale w zdrowiu naskórek i zachowuje równowagę jego czynności. niezawodny przeciwko pękaniu skóry, czerwoności i wyrzutom, zachowuje świeżość cery, gładkość i białość rąk i ramion. Słoik tego kremu, rozpuszczonego w kąpieli, orzeźwia i nadaje skórze świeżość i elastyczność.

CRÈME SIMON M.A.T.

posiada te same składniki czynne, co Crème Simon, w postaci „Vanishing cream”. Skuteczny przeciwko czarnym plamom, przyjemnie odświeżający, nadaje natychmiast po użyciu i nawet najtłuściejszym naskórkom wygląd matowy i aksamitny, bardzo pociągający. Stanowi również doskonały podkład pod puder i róż.

O B A T E K R E M Y *ochraniają i wzmacniają najdelikatniejsze naskórki, oraz zmiękczają i upiększają najmniej elastyczne.*



PIERWSZA POLSKA FABRYKA

Wózków Dziecięcych i Lalkowych, Łóżek Żelaznych i Łyżew

EDWARDA KINDERMANA

w Częstochowie, Aleja Wolności 12 tel. 13-41.

MUSZTARDA · SOSY **L. MATERAK** WARSZAWA

Rok XI 1-go kwietnia 1937. Nr. 7

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Dr fil. Henryk C. Link

Powrót do religii

Duże zainteresowanie wywołała zagranicą książka H. C. Linka, dyrektora „Psychological Service Center" w Nowym Jorku p. t. „Powrót do religii". Podajemy streszczenie tej książki, wierząc że dostarczy wiele tematów do myślenia i wiele pożytecznych wskazówek do praktycznego zastosowania.

Autor zadedykował swą pracę „dziadkom naszym, którzy mając mniej pieniędzy potrafili dzieciom swym dać więcej, niźli my dzisiaj dajemy naszym dzieciom". Przeznaczona zaś jest dla wszystkich, którzy w chaosie czasów obecnych pragną szczęścia i szukają go po omacku — a więc prawie dla wszystkich. Autor jest protestantem i wierzący katolik nie może we wszystkim zgodzić się z jego poglądem na religię, niemniej jednak książka jest niezwykle ciekawa przez to, że autor stojąc na gruncie ścisłej wiedzy i opierając się na latach doświadczeń psychologicznych — dochodzi do 10 przykazań jako do jedynej możliwej drogi szczęścia na ziemi. Przypominają się mimo woli słowa Pana Tadeusza o tym, jak to dowiedziano się od Francuzów wymownych, że ludzie są równi, „choć o tym dawno w Pańskim pisano zakonie, i każdy ksiądz to samo gada na ambonie". Może dla niejednego z tych, którym się wydaje, że „wyrośli z katechizmu" — stanie się książka amerykańskiego psychologa przekonywującym argumentem, tak jak dla Podczaszyca z przed 100 lat stała się rewelacją „francuska gazeta".

M. S.

Moje nawrócenie.

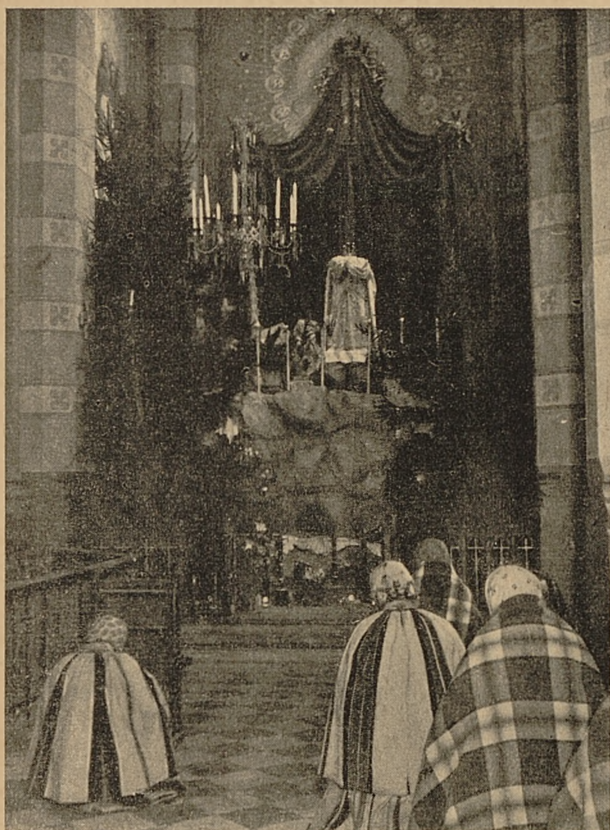
Książka ta jest nie tylko moją autobiografią, ale i interpretacją biografii setek osób, które zwracały się do mnie jako do psychologa, poszukując prawdy i podstaw trwałego szczęścia w chaosie dzisiejszego życia.

Nie należy przypisywać mojego powrotu do religii nieszczęściom, starości czy chorobie: mam 45 lat, jestem zdrów i zadowolony z warunków mego życia. Nawrócenie moje nie ma charakteru sensacyjnego; odbyło się stopniowo, na drodze mych doświadczeń zawodowych.

Oto zgłaszały się do mnie po radę tysiące osób, młodych i starych, biednych i bogatych. Niektórzy byli niezadowoleni ze swej pracy zawodowej, inni nieszczęśliwi w małżeństwie albo osamotnieni wskutek nieumiejętności współżycia z ludźmi i własnej nieśmiałości.

Stojąc w mej pracy na gruncie naukowym, doszedłem do przekonania, że zdobycze psychologii, dotyczące osobowości i szczęścia jednostki, są w gruncie rzeczy powtórnym odkryciem prawd głoszonych od wieków przez religię. Drogą wiedzy doszedłem z powrotem do wiary mojej młodości, od której przed laty wiedza mnie odstręczyła.

Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że psychologia nowoczesna ma charakter ścisłej wiedzy. Metoda testów, których psychologia nowoczesna stworzyła ponad 1000, pozwala ujmować zjawiska psychiczne ściśle i określać je ilościowo. Fundacja Rockefellera daje pół miliona dolarów na opracowanie przez grupę psychologów testów, używanych w szkołach. Opracowanie trzech testów, dotyczących uzdolnień mechanicznych, pochłonęło 5 lat pracy i 100,000 dol. na uniwersytecie w Minnesota. Jestem przekonany, że z czasem powszechnie będzie uznany fakt, że wyniki psychologii potwierdzają wszystkie podstawowe wierzenia religijne.



P. A. T.

Dla zilustrowania życiowego znaczenia nowoczesnej psychologii może posłużyć fakt, że w New—Yorku w latach 1933—34 przeprowadzono pod moim kierunkiem badanie psychologiczne 10,000 bezrobotnych. Jednym z wyników tych badań było stwierdzenie, że na ogół osobnicy wierzący i praktykujący przedstawiali osobowości bardziej wartościowe.

Mój powrót do religii nie ma charakteru powrotu skruszonego syna marnotrawnego: jest to nawrócenie czysto intelektualne. Nie wszyscy ludzie religijni zechcą je uznać, ja sam nie uważam mego nawrócenia za doskonałe. Wierzę w Boga jako w Najwyższą Istotę, w boskie prawo moralne, wyrażone w 10-u przykazaniach i w Kościół, który jest najważniejszym skarbcem prawd religijnych, wyższych niż wiedza ludzka.

Z głębi przekonania zachęcałem innych, aby żyli życiem swej religii: katolików, aby byli lepszymi katolikami, a szczególnie aby korzystali z konfesjonału; izraelitów, aby żyli ściślej ze swoją gminą żydowską. Wierzę bowiem, że rozwiązanie zagadnienia szczęścia człowieka leży w jego aktywnym stosunku do życia, unormowanym przez prawdziwe i ponadosobowe ideały. Zrozumiałem, że religia nie jest schronieniem słabych, ale bronią silnych. Pojmuję religię jako czynną postawę życiową, dzięki której jednostka staje się panem życia, a nie jego bezbronną ofiarą.

Chodzę do kościoła...

Chodzę do kościoła, bo radziłem innym to czynić. Wielu ludzi mówiło mi: „Wierzę w Boga, ale nie chodzę do kościoła, bo praktyki kościelne nie odpowiadają mi". Przekonałem się, że takie stanowisko idzie zwykle w parze z analogicznym ustosunkowaniem się do innych dziedzin życia. Ci ludzie wierzą w przyjaźń, ale nie uznają osobistych ofiar, jakich żąda przyjaźń; wierzą w ideał małżeństwa, ale nie chcą pamiętać, że to szereg drobnych, mało znaczących ustępstw utrzymuje szczęście małżeńskie.

Poza tym nowoczesna psychologia doszła do zasady, która jest odpowiednikiem ewangelicznej zasady: „wiara bez uczynków jest martwa". Dawnym psychologom wydawało się, że drogą do szczęścia jest analizowanie siebie; usiłowano uzdrawiać pacjentów przez długie rozmowy i rozmyślania o kompleksach, zahamowaniach i stłumionych pożądaniach. Dzisiaj psychologia kładzie nacisk na działanie i zamiast dawnego: „poznaj sam siebie" głosi: „postępuj właściwie". Właściwą osobowość osiąga się nie przez ciągłe analizowanie siebie, ale przez lata celowego i świadomego postępowania we współżyciu z ludźmi.

Spotykałem często w mej praktyce ludzi, którzy skarżyli się na osamotnienie i nieumiejętność przyjaznego obcowania z otoczeniem. Badając ich życie i usposobienie, odkryłem przyczynę ich cierpienia: nie przełamywali się nigdy, aby być miłymi dla osób, których nie lubili, nie brali od wczesnych lat udziału w zajęciach czy rozrywkach zbiorowych i stracili zdolność obcowania z ludźmi. Czasem też, ograniczając się do pracy w jednej ulubionej dziedzinie, zaniedbywali wszystkie inne wartości życia i w rezultacie — odcięci od otoczenia, wyjałowieni, przestali odczuwać radość nawet w swej obranej działalności.

Przypominam sobie żywo sprawę pewnej młodej, 26-o letniej kobiety, niezwykle pociągającej na pierwsze wrażenie. Skarżyła się, że nie umie zachować przyjaźni, szczególnie przyjaźni mężczyzn. Wielu z nich interesowało się nią, ale po dwóch, trzech spotkaniach znikali z horyzontu. Czuła w tym swą winę, niezdolność zainteresowania sobą innych. Okazało się, że równie trudno było mojej klientce zdobyć przyjaciółki. Twierdziła, że większość jej kolegów i koleżanek w biurze oraz większość jej znajomych to ludzie prości, o niższym niż ona poziomie kulturalnym. To wyznanie było bardzo charakterystyczne i ujawniło prawdziwą przyczynę jej trudności: unikała ludzi i rzeczy, których nie lubiła. Gdy w kółku jej rodziny urządzano zebranie towarzyskie, które jej nie odpowiadało, to albo nie zjawiała się na nim wcale, albo nie brała udziału w zabawach, które jej się nie podobały. Odmawiała, gdy ją zapraszał do kina młody człowiek, którego wykształcenie było niższe niż jej własne. Dla podobnych powodów, które z jej punktu widzenia były logiczne, odcięła się sama od kręgu osób, będących jej naturalnym otoczeniem.

Paniom domu, ich rodzinom oraz wszystkim, pracującym nad podnoszeniem poziomu naszych gospodarstw — podstawy gospodarstwa narodu —

składa życzenia świąteczne

Redakcja „PANI DOMU“

Poradziłem jej przyjmować wszystkie zaproszenia, jakie otrzyma w ciągu najbliższych sześciu tygodni. Wytłumaczyłem jej, że nieudolność postępowania w stosunku do osób, które lubi, ma swe źródło w tym, że nie zadaje sobie trudu podtrzymywania przyjaznych stosunków z tymi, których nie lubi. Wspomniała mi, że ma właśnie iść do kina, ale chce odmówić, ponieważ młody człowiek jest tylko monterem. Odpowiedziałem jej, że powinna pójść i starać się, aby ten wieczór był miłym dla jej towarzysza. W ten sposób nauczy się z pewnością czegoś, co jej się przyda, aby była milszą towarzyszką dla innych. Umiejętność zdobywania i zachowania przyjaźni zdobywa się tylko w ten sposób.

Ten wypadek jest typowy. Często moi klienci zwierzali mi się: „Znam wielu ludzi, ale bardzo mało takich, na których mi naprawdę zależy" — i podają swe powody. Rzadko ludzie zdają sobie sprawę, że nie chodzi o to, ile osób lubią, ale o to, że mogliby lubić o wiele większą ilość, gdyby samolubstwo nie stało na przeszkodzie. Stąd zwyczaj dopatrywania się wad w naszych znajomych: bo im mniej jesteśmy zdolni do współżycia z innymi, tym surowiej bliźnich krytykujemy.

Inne znów zagadnienie dręczyło pewnego młodego profesora, którego jedyną i wyłączną radością w życiu była jego rodzina: żona i dzieci. Powiedział mi, że coraz trudniej jest mu zmusić się do pracy z uczniami. Podczas wykładu rosło w nim uczucie nieznośnego natężenia i musiał wysiłkiem woli powstrzymywać się, aby nie uciec. W dcmu myśl o tych przejściach zatruwała mu godziny spokojnej pracy.

Człowiek ten od wczesnych lat postanowił być profesorem, i — w dążeniu do upragnionego celu — usunął ze swej drogi wszelkie inne zajęcia. Od lat chłopięcych unikał stosunków z ludźmi, sportów i gier, nie należał do żadnych organizacyj szkolnych ani towarzyskich. Nie miał najprzód czasu, a potem i chęci na utrzymywanie stosunków z ludźmi. Gdy osiągnął upragnione stanowisko i zdobył żonę, której stosunek do ludzi był normalny, przekonał się, że brak mu zupełnie umiejętności miłego obcowania z otoczeniem. Kiedy na życzenie żony brał udział w zebraniach towarzyskich, czuł się upokorzony swą nieumiejętnością. Uciekał do swoich studiów i swoich książek, ale i te zajęcia nie mogły już teraz wypełnić mu życia i zaabsorbować jego uwagi. Pokutował za wieloletnie pomijanie wielkiej i prawdziwej wartości, jaką jest w życiu przyjaźń ludzka i obcowanie z ludźmi.

Częstość tego rodzaju przypadków przywiodła mi na myśl słowa Ewangelii: „Kto chce odnaleźć swą duszę, niechaj zgubi ją; a kto zgubi duszę swoją dla mnie — ten ją znajdzie". Kto stosuje zasadę robienia rzeczy tylko miłych mu a uchyla się od niemiłych, ten w rezultacie coraz mniej rzeczy lubi, a nawet te, które początkowo sprawiały mu radość, tracą swój smak.

Asceza, duch poświęcenia — to podstawa chrześcijaństwa i wszystkich wielkich religij. Asceza stosowana do codziennego życia wzbogaca je w rezultacie zamiast je wyjałowić. Poświęcenie doraźnych chęci i upodobań na rzecz mniej miłych obowiązków — prowadzi do rozszerzenia zainteresowań jednostki, podnosi poziom jej upodobań i ułatwia osiągnięcie szczęścia.

Wśród zdobyczy nowoczesnej psychologii pierwszorzędną wagę ma stwierdzenie faktu, że *do pełnego rozwoju swej osobowości dochodzi się przez wyrzeczenie się siebie*. Badania wykazały, że człowiek, który zgodnie z wrodzonym egoizmem idzie za swymi doraźnymi impulsami, dochodzi najczęściej do zboczeń psychicznych, do utraty równowagi wewnętrznej, do wyjałowienia intelektualnego i niezadowolenia z życia. Aby zwalczyć te wrodzone samolubne instynkty i poprowadzić człowieka ku szczęśliwszemu życiu potrzebna jest siła religii. Wierzę w Boga, ponieważ przekonałem się, że bez wiary w Istotę przewyższającą go, człowiek nie może osiągnąć swej potencjalnej wartości.

Szczęście.

Porównywałem kiedyś dwóch ludzi, których zdarzyło mi się badać w mej pracowni. Jeden z nich był profesorem, miał dobre warunki materialne, udaną rodzinę, a jednak czuł się nieszczęśliwy, nie znajdował zadowolenia w pracy, cierpiał z powodu poczucia nieumiejętności obcowania z ludźmi. Drugi, pozornie zupełnie przeciętny, przedstawiał typ człowieka idealnie zrównoważonego, jakkolwiek nie miał pracy, a cały jego majątek stanowiło kilkaset zaoszczędzonych dolarów. Pierwszy, wyzuty z wiary i wartości życiowych, błąkał się po bezdrożach własnej myśli; drugi, mimo złych warunków materialnych, opierał się mocno o głębsze wartości życia i żył w zgodzie z samym sobą.

Przyczyną kontrastu było zupełnie różne nastawienie życiowe obu tych ludzi. Oto jeden był typem egocentrycznym i sam dla siebie stanowił najważniejszy ośrodek zainteresowania, gdy drugi kierował swe zainteresowania ku ludziom i sprawom, które go otaczały. Egocentryk unika kłopotu nawiązywania kontaktu z ludźmi, uchyla się od przyjmowania odpowiedzialności

w klubach i stowarzyszeniach, nie ma czasu na czynności, których nie lubi, nie ryzykuje żadnej działalności w obawie popełnienia omyłki lub narażenia się na kłopoty. Drugi szuka sposobności współżycia z innymi, pracuje w stowarzyszeniach, spełnia mimo niechęci to, czego życzą sobie jego przyjaciele, popełnia błędy i znosi przykrości, ale przez to uczy się działać, zdobywa umiejętność i zaufanie we własne siły. Gdy egocentryk analizuje krytycznie swych przyjaciół i minione zdarzenia, typ przeciwny zdobywa nowych przyjaciół i wzbogaca swe doświadczenie, a przez to wyrabia się coraz bardziej.

Wrodzone nastawienie można opanować i zmienić: często zmieniają się ludzie już dojrzali, zwłaszcza gdy zawód lub sztuka uprawiana przez nich zmusza ich do kontaktu z ludźmi.

Zwykle jednak uzyskuje się pożądane nastawienie przez wieloletnie wyrabianie w sobie odpowiednich przyzwyczajeń. Bez tych wpojonych przyzwyczajeń człowek jest jak auto bez motoru. Ten brak bywa przyczyną częstych zaburzeń emocjonalnych. Gdy przy zetknięciu z pewną osobą nie wiemy, co jej powiedzieć albo mówimy coś niewłaściwego, czujemy się zawstydzeni i czerwienimy się. Jest to nadmiar energii niewyrażonej albo źle wyrażonej. Takie podrażnienia emocjonalne zdarzają się osobnikom normalnym i są pożyteczne, o ile pobudzają do wzmożonej pracy nad sobą, swym zachowaniem, sposobem mówienia itd. Ale mogą stać się powodem szkodliwego stanu psychicznego, o ile dany osobnik przyjmie je jako swą porażkę i zrezygnuje z dalszych wysiłków nad nabywaniem umiejętności życia.

Osobnik samolubny magazynuje swą energię i w rezultacie cierpi z powodu jej niezużytego nadmiaru albo z powodu złego jej użycia. Osobnik niesamolubny rozdaje hojnie swą energię i nie pozostaje mu niezużyty naddatek, którym mógłby karmić poczucie niezadowolenia.

Ludzie nieraz próbują zdobyć szczęście, schlebiając własnym upodobaniom i skłonnościom, mówiąc o potrzebie wypowiedzenia swej indywidualności. Dochodzą najczęściej do poczucia niższości i niezadowolenia; zbyt gorliwie szukali swej duszy, swej indywidualności — i zgubili ją.

Wzorem życia niesamolubnego jest Chrystus. Poświęcał On Swą uwagę wszystkim, zarówno dobrym jak i złym, zarówno uczonym faryzeuszom jak grzesznym celnikom i cierpiącym. Życie Jego, natchnione myślą o świecie nadprzyrodzonym, tu na ziemi było jednym pasmem intensywnego obcowania społecznego. Kierując ludzi ku najwyższemu celowi, pamiętał On o ich doczesnych potrzebach. Nie gniewało Go wtargnięcie dzieci ani natręctwo tłumów. Zamiast unikać ludzi, których sposób życia potępiał, nawiedzał ich w ich domach. Natchnienie Swe zamieniał nieustannie na dobre uczynki. Ponad własne życie cenił „wolę Tego, który Go posłał". Ideał Chrystusowy jest podstawą psychologiczną życia czynnego i szczęśliwego.

Dokończenie nastąpi.

Z „Readers Digest", czerwiec 1936 opracowała Maria Skibniewska.

Maria Strasburger

O reformę żywienia zbiorowego

Z dniem każdym przybywa nam w Polsce pań domu świadomych swych zadań, odpowiedzialnie pełniących ciążące na nich obowiązki dnia codziennego, rozumiejących swą misję w wielkim zadaniu wzmożenia sił fizycznych i duchowych społeczeństwa.

Istnieje jednak jeszcze jedna rozległa a ważna dziedzina gospodarcza naszego życia, prawie całkowicie leżąca odłogiem. Mam tu na myśli sprawę żywienia zbiorowego. Obejmuje ono przeważnie ludzi stale lub tylko chwilowo pozbawionych ogniska rodzinnego, albo takich, którym społeczeństwo pragnie przyjść z pomocą. Pensjonaty, wszelkiego rodzaju bursy i ogniska, domy zdrowia i sanatoria, internaty i kolonie letnie i zimowe — to wszystkim znane instytucje, w których żywienie zbiorowe jest konieczną i nieodłączną częścią ich istnienia. A ilość tych instytucyj ciągle wzrasta, równolegle ze wzrostem samopomocy społecznej i rozwojem życia organizacyjnego. Tu dożywia się dzieci szkolne lub rodziny bezrobotne, tam jakieś przedsiębiorstwo przemysłowe, daleko położone od miasta, organizuje u siebie obiady dla swych pracowników; ówdzie wielki szpital musi się zatroszczyć nie tylko o wyżywienie chorych, ale i swojej służby; jeszcze gdzie indziej tworzy się ognisko, mające zastąpić dom rodzinny samotnym pracownikom.

Im więcej ludzi co roku zasiada w Polsce do długich stołów, zastawionych ujednostajnionymi i z góry obliczonymi porcjami, im więcej ich ciśnie się z menażkami do wspólnego kotła, tym większego znaczenia nabiera całe to zagadnienie.

Wiadomo, pożywienie zbiorowe to nigdy nie jest to, co obiad w domu. Wiadomo też, że pożywienie ludzi samotnych wykazuje liczne niedobory pod wieloma względami. W domu troskliwa gospodyni zawsze podsunie to bułeczkę posmarowaną świeżym masłem, to pomarańczę, to doleje trochę mleka do herbaty. Tymczasem pożywienie w środowiskach żywienia zbiorowego staje się często nieprawdopodobnie jednostajne. Dużo grzeszą tu grymasy, które sprawiają, że wyciąga się dłoń tylko po potrawy lubiane, z zupełnym pominięciem mniej pociągających a jednak koniecznych. W domu przecież trzeba się do niejednego zastosować i uwzględniać także i cudze gusty. W końcu całe pożywienie kurczy się przedziwnie do trzech czy czterech potraw.

— Od dzisiaj codzień na obiad ma być befsztyk po angielsku, a na deser poziomki — dysponuje słomiany wdowiec służącej, której jednak żona przed wyjazdem pozostawiła pracowicie obmyślone jadłospisy.

— Dobrze, proszę pana, a co na kolację? — pyta posłuszna służąca.

— Na kolację? Na kolację może Janka podawać znów to samo — befsztyk po angielsku i poziomki.

Befsztyk po angielsku, sztuka mięsa z sosem i do tego piwo — to było jedyne pożywienie w ciągu dziesięciu lat pewnego kawalera, wybitnego bardzo na swym stanowisku — tylko nie w dziedzinie znajomości zasad żywienia.

Instytucje podejmujące się żywienia zbiorowego ulegają niejednokrotnie takim dziwacznym grymasom — dla świętego spokoju, ale z niezaprzeczalną szkodą dla zdrowia swych

stołowników. A później? a później Karlsbad i Marienbad, Truskawiec i Iwonicz oraz różne sztuczne i kosztowne kuracje, aby ratować zrujnowane zdrowie.

Czy nie lepiej mieć trochę rozsądku i wziąć w karby swe „mięsożerstwo"? A to odgrzewanie potraw w gospodarstwach zbiorowych, to trzymanie ich w cieple tak długo, że zatracają i większą część wartości odżywczej i cały aromat, stają się suche, zapieczone, przesiąknięte nadmiernie tłuszczem.

Jest przecież rzeczą zrozumiałą, że nie można wydać z kuchni gospodarstwa zbiorowego dużej liczby porcyj jednocześnie; stąd potrawy, najczęściej odstawione na brzeg płyty kuchennej, aby nie ostygły lub też wstawione do specjalnie na ten cel przeznaczonego piecyka, czekają swojej kolei, wysuszając się, zapiekając, przy czym powstają w nich różne ciężko strawne kombinacje tłuszczów z białkami, witaminy zaś rozkładają się.

Gospodarstwo zbiorowe jest też bardziej niż gospodarstwo rodzinne narażone na zostawanie resztek potraw z jednego posiłku, które przerabia się na następny. Łatwiej jest dokładnie obliczyć potrzebną ilość potrawy dla pięciu osób, których apetyty i upodobania zna się przecież dobrze, niż dla pięćdziesięciu osób. Stąd więc w internatach i pensjonatach codziennym zjawiskiem są na kolację odgrzane sznycle z obiadu lub przysmażona resztka ziemniaków; wysuszona przez odgrzewanie kasza pojawia się jako dodatek do mięsa. A wszakże pierwszym warunkiem wartości odżywczej pokarmów jest ich świeże przyrządzanie.

Zresztą podawanie odgrzewanych resztek sprawia, że zbyt często, czasem nawet parę razv dziennie pojawia się na naszym stole potrawa z tych samych produktów.

Z powyższych rozważań wynika, że najczęstsze błędy żywienia zbiorowego, których niejednokrotnie trudno uniknąć są następujące:

1. brak urozmaicenia; jeśli wybór potraw pozostawiony jest indywidualnym upodobaniom, często — na skutek nieznajomości zasad żywienia — kurczy się do paru zaledwie ulubionych dań, które jednak nie mogą dostarczyć ustrojowi wystarczającej ilości wszystkich niezbędnych dla zdrowia składników, co mści się prędzej czy później; przy jadłospisach z góry narzuconych repertuar bywa przeważnie ograniczony kosztem i trudnością przyrządzania pewnych potraw w dużych ilościach;

2. pozostawanie znacznej ilości resztek, większej niż w gospodarstwach rodzinnych i nieumiejętne ich zużytkowanie stanowi też dużą przeszkodę w urozmaiceniu pożywienia;

3. trzymanie potraw „w cieple" dla osób spóźniających się obniża wartość odżywczą pożywienia;

4. długa przerwa pomiędzy przyrządzeniem potrawy a jej spożyciem spowodowana koniecznością wydania wielu porcyj, źle wpływa na wartość pożywienia;

5. wartość odżywczą masowego pożywienia obniża również grube obieranie jarzyn i owoców, wielogodzinne moczenie ich w wodzie po obraniu, konieczność długotrwałego gotowania w wielkim kotle, odrzucanie wywaru;

6. z powodu trudności odpowiedniego przyrządzania nabiału w tych warunkach, ilość jego staje się niezgodna z wymaganiami racjonalnego żywienia.

Możemy więc bez przesady twierdzić, że *pożywienie domowe, nawet przyrządzone nieudolnie, jest jednak dla zdrowia korzystniejsze niż żywienie zbiorowe.*

W pewnych jednak wypadkach żywienie zbiorowe staje się złem koniecznym i wtedy obowiązkiem naszym jest to zło zmniejszyć do minimum. Osiągniemy to przez przestrzeganie następujących trzech punktów.

A) Bardzo staranne projektowanie jadłospisów tak, aby wartość produktów na nie się składających była starannie obliczona, tylko wtedy bowiem jesteśmy pewni, że wszystkie składniki znajdują się w wystarczającej ilości, że uzupełniają się wzajemnie i składają na prawidłową całość. Im mniejsza możliwość urozmaicania pożywienia, tym większy ciąży na nas obowiązek niezmiernie skrupulatnego rozważania wszystkich względów przemawiających za daną potrawą lub przeciw niej, każda bowiem ma w jadłospisie ważną rolę do spełnienia.

B) Uzupełnianie pożywienia masowego, z konieczności ubogiego w witaminy i sole mineralne, odpowiednią ilością surówek i soków owocowych i jarzynowych, zakwaszanie ich surową lecz czystą pod względem bakteriologicznym śmietaną, surowym kwasem ogórkowym, burakowym, przecierem pomidorowym lub domowym octem jabłecznym i t. p.

C) Takie udoskonalenie metod pracy w kuchni, aby pomimo trudności, jakie nastręcza przyrządzanie potraw w dużych ilościach, technika wykonywania przepisów była o ile możności prawidłowa.

Przy układaniu racjonalnych jadłospisów dla gospodarstw zbiorowych dużą pomocą mogą być projekty zestawień posiłków, opracowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego w Warszawie — Nowy-Świat 9. Są to jadłospisy dla robotników ciężko pracujących, otrzymujących obiady od zakładu, dającego im pracę; dla robotnic spożywających posiłki w podobnych warunkach; dla bezrobotnych, żywionych przez pomoc społeczną i wreszcie dla służby szpitalnej ciężko pracującej. Jadłospisy te zostały opracowane w Instytucie przy współudziale autorów licznych prac o żywieniu, Zofii Czerny

i dra Aleksandra Szczygła. Ciągle wzrastająca liczba zamówień na te jadłospisy wskazuje, jak bardzo czynią one zadość istniejącym potrzebom życia.

Przy spełnieniu drugiego i trzeciego warunku, t. j. zreformowaniu metod pracy i uzupełnianiu tych składników, których ilość z konieczności została obniżona na skutek przyrządzania potraw, pomocą będą nam liczne już dzisiaj książki i broszury, ujmujące te sprawy na podstawie danych naukowych. Książki takie pojawiły się w języku polskim w ostatnich czasach dość licznie.

Nie wyobrażajmy sobie jednak, że po zastosowaniu tych wszystkich rad i wskazówek nastanie era szczęśliwości zupełnej, że wszyscy będą zadowoleni, przestaną grymasić i nie będzie żadnych skarg i narzekań. Zawsze dla jednego barszcz lub grochówka będzie ulubioną potrawą, a dla drugiego potrawą nie do zjedzenia. Jeśli jednak uczyniliśmy wszystko, co leżało w naszej mocy, aby spełnić nasz obowiązek i podnieść na odpowiedni poziom przyrządzaną przez nas strawę dla powierzonych nam ludzi, możemy żartobliwie odnosić się do lamentów nieśmiertelnych i niepoprawnych łakomczuchów.

ZESZYT JUBILEUSZOWY

16 KWIETNIA

(10 lat istnienia pisma od kwietnia 1927 r.) ukaże się w powiększonej objętości.

ODŻYWIANIE NA WIOSNĘ

artykuł zapowiedziany do tego zeszytu z braku miejsca został odłożony do Nr. 8-go z 16 kwietnia

Poradnia Psychologiczna Towarzystwa Wychowania Przedszkolnego

Poradnia Psychologiczna dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym przypomina, że w roku bieżącym mieści się przy ul. Mokotowskiej 49, (w lokalu Przedszkola przy Państwowym Seminarium dla Ochroniarek), i przyjmuje w poniedziałki, środy i piątki od 5—7 godz. ppoł.

Poradnia Psychologiczna radzi w trudnych wypadkach, zwalcza wady charakteru (upór, nieposłuszeństwo, wygórowaną ambicję, skłonność do kłamstwa, brak zainteresowań, nadmierną pobudliwość ruchową, ospałość, lenistwo), trudności uczenia się, nieporozumienia między dzieckiem a otoczeniem, określa stopień dojrzałości szkolnej.

W badaniach psychologicznych nad dziećmi biorą udział psychologowie, pedagodzy i lekarze.

Badania płatne. Dla niezamożnych ulgi.



fot. Metro-Goldwyn-Mayer

E. Błeszyńska

ZDROWIE I URODA

Czy która z pań zwróciła uwagę na to, że przedwojenne pisma kobiece (a to przecież stosunkowo niedawno!) niezwykle mało poświęcały miejsca działowi kosmetyki lekarskiej i estetyki twarzy i ciała?

Mam przed sobą kilka numerów polskich i zagranicznych pism dla kobiet z roku 1912. Są w nich rady kosmetyczne nader powierzchownie ujęte, w większości wypadków raczej reklamujące te lub inne preparaty, polecenia firm, mających dobry krój korsetów „dla uzyskania wiotkiej i zgrabnej figury", oraz pierwsze ogłoszenia kursów gimnastyki rytmicznej lub szwedzkiej dla pań i dzieci.

Coprawda już w owych latach spora grupa lekarzy zaczęła propagować rozpowszechnianie ćwiczeń gimnastycznych, uprawianie sportów na świeżym powietrzu, kąpiele słoneczne (tak będące wtedy w modzie) i racjonalną pielęgnację urody kobiecej. Ale szerszego zastosowania i pełnego zrozumienia tych spraw przez rzesze kobiece jeszcze nie było.

A wszak kiedyś sprawy te miały ogromne znaczenie. W epoce cywilizacji starożytnej istniał kult zdrowego, harmonijnie rozwiniętego ciała; igrzyska dla wykazania sprawności fizycznej pasjonowały tłumy, a kąpiel była nie tylko związana z obrzędami religijnymi, lecz również grała rolę zabiegów higieniczno-kosmetycznych.

Po upadku świata starożytnego Europę zalali barbarzyńcy, nie grzeszący zamiłowaniem czystości. Nic też dziwnego, że przez całe stulecia higiena prawie nie istniała, a pielęgnowanie ciała było niemal rzeczą niemoralną. To też przez całe średniowiecze kąpiele — i to dość rzadko stosowane, brane w przeddzień świąt, specjalnych uroczystości lub też jako zabiegi lecznicze — były przywilejem garstki możnych. Powoli zakładano łaźnie, z których korzystał już szerszy ogół.

Średniowieczna dama obcierała twarz i szyję zwilżoną w wodzie szmatką i najwyżej opłukiwała ręce. Mimo że ówcześni mydlarze umieli przyrządzać „alkali rozpuszczalne w wodzie" potrzebne do wyrobu mydła, mydło nie należało jeszcze do niezbędnych przedmiotów codziennego użytku.

W epoce Odrodzenia łaźnie publiczne znikły, by znowu ukazać się w wieku XIX i pozostać do dnia dzisiejszego. W wiekach XVI i XVII pokoje kąpielowe znajdowały się tylko w bogatych dworach i pałacach, wanny były raczej sprzętami luksusu, bo ówczesna elegantka chętniej niż z pokoi kąpielowych korzystała z tak zwanej „garderoby", która służyła bardziej do ubierania się i przechowywania strojów niż do zabiegów higienicznych.

Gdy dziś w niektórych muzeach oglądamy ówczesne dzbanki i miski toaletowe, zastanawiają nas ich rozmiary, obliczone na nader skąpe ilości wody. Nadawać się one mogły co najwyżej do umycia czubka nosa.

Tak samo dziwnymi się nam zdają, sądząc z różnych spisów, jakie z owych czasów do dziś się przechowały, dysproporcje pomiędzy ilością zwierzchnich szat a znikomą ilością bielizny. Silnymi zapachami (między innymi ulubionym ongiś piżmem) różnych esencji — jak dawniej zwano perfumy — przepajano stroje dla tego poprostu, by zagłuszyć mniej miłe wonie emanujące z rzadko kąpanych ciał. Przeróżne schorzenia skóry przy podobnym stanie higieny były na porządku dziennym, a „wysoko urodzone" panie nader często nękał świerzb lub egzema. Leczono je jak umiano środkami, jakimi ówczesna medycyna rozporządzała. Częściej jednak pomady i szminki skrywały najrozmaitsze wady i choroby skórne.

Medycyna rozwijała się powoli a aseptyka była nieznana. Czyż można w ogóle porównywać dzisiejsze wzorowo urządzone kliniki, wyposażone w odpowiednie narzędzia i aparaty, laboratoria i wytwórnie farmaceutyczne, do warunków, w jakich w średniowieczu odbywały się zabiegi chirurgiczne przy ograniczonych rodzajach środków leczniczych?

Przez długie lata — po za rzadkimi wyjątkami — słabość fizyczna była ozdobą i wdziękiem kobiety. Wiek osiemnasty obfitował w „wapory" i omdlenia, uważane wówczas za romantyczne.

W drugiej połowie wieku dziewiętnastego zrazu nieśmiało wchodzą w użycie pierwsze sporty dla kobiet: krokiet, ślizgawka, tenis i rolki, zwane z ang. scating.

Przypatrzmy się tym kostiumom kąpielowym, zapiętym pod szyję niemal hermetycznie i sięgającym do kostek. Czy dziś na plaży, nad morzem lub w rzece moglibyśmy rozkoszować się chłodną i ożywczą wodą, korzystać w pełni z gorących, niosących zdrowie promieni słonecznych — będąc podobnie ubrane?

A jak ujemna dla zdrowia musiała być partia tenisa, gdy ciało grającej zakuwał wysoki gorset, krępujący mięśnie i oddech, a buciki na wysokich obcasach forsowały stopy i powodowały zły obieg krwi.

W obecnych czasach posiadamy więcej bielizny niż sukien, mydła używamy kilkanaście razy na dzień, zaczynamy doceniać znaczenie ćwiczeń gimnastycznych i sportów, zdrowotnego działania słońca, powietrza i wody. Gdy zajdzie potrzeba, udajemy się o poradę do doświadczonych lekarzy i mamy wszelkie możliwości odpowiedniej pielęgnacji skóry przy pomocy wypróbowanych środków kosmetycznych. **Chcemy być zdrowe i jak najdłużej zachować młodość i urodę.** Dziś żadna „pięćdziesięcioletnia" nie chce być starą kobietą i nie jest nią. Przy odrobinie dobrych chęci zawsze znajdziemy chwil parę na gimnastykę, spacer i zabiegi kosmetyczne.

Jednak dużo jeszcze dziewcząt i kobiet uważa tak zwane dbanie o siebie za rzecz niewłaściwą, zbędną i nader kosztowną lub też poprostu — za zbyt męczącą.

Nie wiedzą, że pielęgnowanie urody polega na pielęgnowaniu zdrowia, a podstawą zdrowia są zabiegi niezmiernie proste i racjonalne. Przede wszystkim należy od najwcześniejszych lat wpajać dziewczętom zamiłowanie do czystości, dać im możność korzystania z powietrza i ruchu oraz rozwijać je przy pomocy ćwiczeń gimnastycznych.

Powtarzanie młodej dziewczynie po kilka razy na dzień: „nie garb się, trzymaj się prosto", mało pomoże, jeśli nie wnikniemy w przyczyny jej wadliwego trzymania. W większości wypadków powodem tego będą: nieodpowiednie lub złe odżywianie, a więc niedostateczny rozwój kośćca i co za tym idzie, mała odporność kręgosłupa; niedokrwistość wycieńczająca cały organizm lub wreszcie zbliżający się okres dojrzewania, nie u każdej młodej istoty jednakowo gładko, bez zaburzeń przemijający. Ileż może zapobiec i wyleczyć jedno zbadanie lekarskie!

Musimy przestać uważać, że pewne starania naszych młodziutkich panienek o wygląd zewnętrzny są niepotrzebną kokieterią. Oczywiście, należy ująć to zagadnienie z punktu widzenia estetyki i zdrowia — a nie źle zrozumianej kokieterii. Czyż widok zdrowej, młodej dziewczyny o proporcjonalnej budowie ciała, sprężystych a harmonijnych ruchach — nie jest uosobieniem radosnej i pięknej wiosny życia?

Jeśli nasze dziewczęta i kobiety będą dbać o racjonalny i estetyczny rozwój swych sylwetek, jeśli będą pielęgnować zdrowie — to nie będzie z jednej strony cherlactwa lub pokładów niezdrowego tłuszczu, z drugiej — postaci przesadnie rozwiniętych, „kanciastych" o prawie męskim typie fizycznym, tak nie licującym z budową i powołaniem kobiety. Starajmy się o wytworzenie typu jak najdoskonalszej zdrowej sylwetki polskiej kobiety, dostosowując ją oczywiście do dzisiejszych wymagań piękna.

W latach dojrzałych nie opuszczajmy się, walczmy z nadmierną otyłością, nie dopuszczajmy do zmarszczek i zniszczenia cery, pierwszych oznak starości. Tak w domu jak i przy pracy, tak na balu jak podczas wakacyj — zachowujmy estetyczny wygląd. Zasłużmy na miano „piękniejszej połowy rodzaju ludzkiego". Zgrabne i swobodne ruchy, staranność najskromniejszego nawet uczesania, twarz o zdrowej i pielęgnowanej skórze, najprostszy lecz umiejętnie dostosowany do typu urody i pory dnia strój — to wszystko powinno cechować teraźniejszą kobietę.

Skończyć należy z lenistwem. Lenistwo to wróg piękności. Zamiast wylegiwać się do południa w łóżku, odróbmy starannie ćwiczenia gimnastyczne, weźmy kąpiel czy też prysznic, przespacerujmy się z godzinę lub dwie. Skróćmy wieczorny pobyt u znajomych czy na dancingu, a zyskamy czas na zdrowy sen, tak niezbędny dla zdrowia i urody. Jeśli pracujemy i jesteśmy od wczesnego rana zajęte, to wtedy wieczorem, przed udaniem się na spoczynek poświęćmy kilkanaście minut gimnastyce i ćwiczeniom oddechowym w przewietrzonym uprzednio pokoju; ożywi to wspaniale nasz organizm i wygląd.

Zredukujmy ilość pokarmów spożywanych często w nadmiernych ilościach, szczególnie dań tłustych i ciężko strawnych; nie przesadzajmy w konsumowaniu słodyczy — a jedzmy więcej owoców i jarzyn; pijmy mleko; takie odżywianie pozwoli sprawnie funkcjonować organom trawiącym i wprowadzi niezbędne witaminy do naszego ustroju.

Kochajmy powietrze i słońce. Korzystajmy z tych dobroczynnych czynników egzystencji wszelkiego żywego stworzenia. Korzystajmy jak najwięcej i jak najczęściej.

Każda teoria jest szara, życie to praktyka. Ale by dojść do niej trzeba przejść przez teorię. W tej drodze po przez teorię do praktyki będę się starała pomóc moim czytelniczkom.



Kostiumy kąpielowe z r. 1903, 1905, 1908



Kostium wiosenny w kolorze zielonym, bardzo elegancki i praktyczny. Kostium ten uszyty z jersey'u, przybrany brązowymi guzikami i kieszonkami, może być noszony także jako suknia. Kapelusz z zielonego filcu.

Książki nadesłane

Stanisław Brzozowski — Pieczarki — praktyczna hodowla na handel i na domowy użytek. Nakładem Stow. Pracowników Księgarskich, Sp. z o. o. w Warszawie. 1936. Str. 38. Cena zł. 1.50.

K. Pomijalski — Zielarstwo uspołecznione. Wyd. „Spólnoty Pracy". Warszawa. 1937. Str. 36. Cena zł. 1.—.

Zielarstwo, racjonalnie uprawiane, stanowić może dochodową gałąź gospodarstwa rolnego. Dotychczas handel ziołami jest przeważnie terenem niezdrowej spekulacji. Jak handel ten unormować, uczy wymieniona broszura, której główne rozdziały są nast.: Kłopoty zielarskie; Zakres i rozmiar gospodarki ziołowej; Możliwości dalszego rozwoju zielarstwa; Co zrobiono dotychczas; „Co robić dalej? i t. p.

Dr. Walentyn Behr — Kamienie żółciowe i nerkowe, ich rozpoznawanie i skuteczne leczenie. Biblioteka zdrowia. tom 6. Warszawa. Cena zł. 2.50.

H. J. Black — Tresura psa. Nakładem Stow. Pracowników Księgarskich. Sp. z o. o. w Warszawie. 1936. Str. 43. 20 rysunków. Cena zł. 1.50.

Dzwony Wielkanocne grają Polakom zagranicą

Radosny charakter Wielkiejnocy zaznacza się już w Wielką Sobotę, gdy rezurekcja i bicie dzwonów wytwarzają nastrój świąteczny i radosny. Łączy ten nastrój wszystkich Polaków w kraju i na obczyźnie. Polskie Radio w dn. 27 marca w audycji dla Polaków z zagranicy o godz. 19.00 oprócz życzeń i recytacyj świątecznych nadawać będzie dźwięki dzwonów ze wszystkich sławniejszych kościołów w Polsce. Następnie zorganizowany zostanie koncert w wykonaniu Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia i solistów, którego pierwsza część poświęcona będzie muzyce polskiej.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Piątek 26 marca godz. 12.50: Hanna Koryzna — Kolorowe pisanki.

Wtorek 30 marca godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".

Środa 31 marca godz. 12.50: Konstancja Hojnacka — Tyrania gościnności.

Czwartek 1 kwietnia godz. 17: Romana Dalborowa — Precz z kobietami.

Piątek 2 kwietnia godz. 12.50: Helena Polkowska — Żywienie piskląt.

Wtorek 6 kwietnia godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".

Środa 7 kwietnia godz. 12,50: Olga Ustupska-Wróblewska — Na służbie w mieście.

Czwartek 8 kwietnia godz. 17: Wanda Woytowicz-Grabińska — Wiosna miejskich ludzi.

Piątek 9 kwietnia godz. 12.50: Irena Dochówna — Ogródek przy chacie.

Wtorek 13 kwietnia godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".

Środa 14 kwietnia godz. 12,50: Magdalena Rzuchowska — Zabezpieczenie dywanów i futer przed molami.

ZEBRANIE MIESIĘCZNE ZWIĄZKU PAŃ DOMU W WARSZAWIE

Na zebraniu członkiń Oddziału Warszawskiego, które odbędzie się dn. 2 kwietnia w lokalu Tow. Higienicznego o godz. 17.30 p dr. Maria Kasperowiczowa wygłosi odczyt p. t. „Wiosna a zdrowie".

Marya Romanowa

Jak podawać wina na przyjęciach?

W myśl starań naszych o zdrowie rodziny wolałybyśmy stwierdzić, że w Polsce zupełnie pić przestano i że nie jest już aktualne zajmowanie się zagadnieniem: jak podawać wina. Ale wiemy, że z higieną, która w naszym codziennym życiu powinna znaleźć jak najszersze zastosowanie praktyczne, walczy nieraz przyzwyczajenie, upodobanie lub nawet konieczność zachowania pewnych form towarzyskich. I na krótką chwilę racje higieny zwalniają swój rygor, hamując ludzi już nie zakazem, ale wyłącznie nakazem co do ilości.

Póki poziom i nastrój uroczysty pewnych przyjęć wyrażamy nie tylko przez odpowiednią dekorację stołu i dobór potraw, ale i przez podawanie wina, póty musimy dbać o to, by wina w naszych domach były odpowiednio dobrane i podawane.

Wobec otrzymywanych licznych zapytań, dotyczących podawania win[1]) na przyjęciach, podajemy parę najbardziej ogólnych wskazówek.

Wybór wina.

Przeciętni śmiertelnicy dobierają zwykle wino do potraw, choć wielcy znawcy win postępują odwrotnie i starają się dobrać potrawy takie, by jak najbardziej podnosiły smak i bukiet (zapach napojów alkoholowych) win, którymi chcą gości poczęstować.

Na przyjęcia bardziej wystawne, np. obiady lub t. zw. zasiadane kolacje, na których podajemy parę gatunków win, dobieramy je zwykle tak:

do zupy — nic lub Sherry w temperaturze pokojowej;
do ryby — białe wino, nie za słodkie, chłodzone;
do pieczystego — czerwone, przy czym do combrów lepiej jest podawać cięższe wino, np. burgundzkie, a do drobiu lżejsze, w rodzaju Bordeaux; temperatura pokojowa;
do jarzyny — podaje się zwykle powtórnie wino poprzednio nalewane;
do deseru — słodkie białe wino, np. francuskie, tokaj, miód; szampan z lodu;
do owoców — wino południowe, np. porto, Malaga, Xeres itp., lub to samo co przy deserze; temperatura pokojowa, albo nieco chłodzone;
do czarnej kawy — likiery, nalewki domowe, koniak — w temperaturze pokojowej;

Oczywiście nie ma potrzeby dawać ani tylu potraw, ani tylu win. Tabelka ma służyć tylko jako ogólna wskazówka, *jaki typ wina podaje się do potrawy określonego typu.*

Czasem przed proszonym posiłkiem obnosi się w salonie małe przekąski i wódkę wytrawną (t. zn. nie słodką), nalewkę czy tak modne dziś cocktaile, wśród których najczęściej spotykana jest mieszanina z równych części vermutu francuskiego, vermutu włoskiego i wódki lub ginu.

[1]) Przy obecnym systemie handlu międzynarodowego wino, sprowadzane z zagranicy, jest kompensowane wywozem z Polski produktów, które posiadamy w nadmiarze.

Jeśli przyjęcie przewiduje prawdziwie dobre wina, gospodarze unikają częstowania przed kolacją mocnymi trunkami, które przytępiają smak gości, a więc i ich radość z dobrych win. Podawanie przekąsek w salonie nie jest konieczne, ale bywa pożądane, jeśli wśród gości mamy niemiłe dla gospodyni typy „spóźnialskich". Nie czeka się z przekąską na osoby spóźnione i w ten sposób uprzyjemnia chwile oczekiwania już zebranym gościom. Polak zły, kiedy głodny, ale zły humor mija mu szybko, gdy dostanie coś do przekąszenia i wypicia. Jeśli „spóźnialscy" przychodzą w chwili kończenia przekąsek przez resztę towarzystwa, to nie ma się obowiązku częstowania nimi takich niepunktualnych gości i przechodzi się do jadalni.

Przygotowanie wina.

Wina białe podajemy zwykle zimne, lekko oziębione. Wina czerwone oraz koniaki i likiery w temperaturze pokojowej. Temperaturę pokojową wina osiągamy przez ustawienie butelki w ciepłym pokoju, np. na szafie, gdyż w górze pokoju jest nieco cieplej niż na podłodze lub na stole. Znawcy uważają np. za niewłaściwe szybkie doprowadzanie czerwonego wina do pożądanej temperatury przez ustawianie butelek przy piecach lub okładanie butelki serwetą umaczaną w gorącej wodzie.

Ponieważ wina czerwone mają lekki osad, który nie powinien przedostać się do kieliszków przy nalewaniu, trzeba butelkę postawić na parę godzin przed przyjęciem, najlepiej od samego rana. Wtedy osad opadnie na dno butelki.

Odkorkowywanie butelek z winem.

Przed odkorkowaniem butelki trzeba dokładnie usunąć kapsel, osłaniający korek; w przeciwnym razie wino będzie miało posmak metalowy. Po usunięciu kapsla starannie ocieramy z kurzu szyjkę przy korku i dopiero wtedy odkorkowujemy butelkę za pomocą korkociągu. Dobre wina są zawsze mocno korkowane, więc trzeba mieć koniecznie dobry, mocny, głęboko wchodzący korkociąg, najlepiej z rodzajem dźwigni, bo wtedy od-



Od lewej do prawej: kieliszek do wody; do białego wina; do wina czerwonego; do sherry ew. do coctail'ów; do win specjalnych jak tokaj, port; następnie dwa typy, płaski i wysoki do szampana; wreszcie ostatni z prawej strony specjalny kieliszek do koniaku.

korkowanie przestaje być kwestią siły. Wino z pływającym w środku korkiem nie jest apetyczne.

Nie wycieramy nigdy z kurzu butelek omszałych, których wygląd jest świadectwem ich dojrzałego wieku, a zatem i wartości. Tokaj, miód, śliwowicę itp., podajemy w omszałych butelkach. Wino w butelce, która była już otwarta, szybko traci na smaku i aromacie, choćby je powtórnie zakorkowano. Wpływa na to zetknięcie z powietrzem, a nie rzadko z dymem. Trzeba o tym wiedzieć, by nie podawać jako przysmaku wina zwietrzałego.

Niemiłe dla gości jest częstowanie ich butelką, z której połowę odpito. Lepiej wtedy zlać wino do karafki na parę godzin przed użyciem; w zimie trzeba przed tym nieco ogrzać karafkę.

Nalewanie.

Na mniej licznych i mniej oficjalnych przyjęciach można postawić wino na tacy przed panem domu lub też w specjalnym koszyku, w którym butelka leży ukośnie; wtedy pan domu sam nalewa wino gościom.

Naogół jednak robi to służba. Butelkę trzyma się w prawej ręce i zawsze nalewa z prawej strony osoby obsługiwanej w danej chwili. Dla ułatwienia nalewania grupuje się zwykle kieliszki z prawej strony nakrycia, a nie po środku, jak dawniej.

Wino czerwone, zostawiające tak niemiłe dla oka plamy na obrusie, wymaga specjalnie umiejętnego nalewania, polegającego na szybkim podniesieniu i nieznacznym przekręceniu butelki po nalaniu do każdego kieliszka. Obsługujący powinien mieć w lewej ręce serwetkę lub miękką czystą ściereczkę do wycierania brzegu szyjki po każdorazowym nalaniu. Nakładane na butelkę krążki, lejki itp. zapobiegają plamieniu, ale trzeba je wypróbować na butelkach z wodą, bo każde z tych ulepszeń ma swoje specjalne kaprysy, z którymi trzeba się liczyć [2]).

Wina *nie należy* nalewać z dużej wysokości tak, by się pieniło w kieliszku, lecz przeciwnie — trzeba butelkę nachylać prawie do samego brzegu kieliszka. Nie należy też nalewać wina tak szybko, by gość miał uczucie, że przy tej czynności chodzi poprostu o jak najszybsze nalanie mu i — koniec. Bo wszystkie czynności, związane z doborem, podaniem i nalewaniem wina mają podnosić nastrój wspólnego uroczystego przyjęcia, a nastrojowi takiemu szkodzi w najwyższym stopniu uczucie pośpiechu, odwalania roboty. Wina nie nalewa się nigdy do pełna, lecz o jakiś dobry palec niżej brzegu kieliszka.

Niektóre wina wyszukane lub rzadsze, a skutkiem tego cenne, obnosi się w czasie przyjęcia na tacy. Służba wymienia wtedy rodzaj wina i na wyrażoną zgodę gościa podaje mu z tacy nalany kieliszek.

Nieuprzejmie jest w stosunku do gospodarza pozwalać na nalewanie sobie wszystkich win i zostawiać nietknięte kieliszki. Można wcale nie pić i znakiem ręki lub słowem: „dziękuje, nie" dać służbie do zrozumienia, że się pić nie będzie. Ale nietknięte kieliszki to tak jak nietknięte na talerzu potrawy; świadczą albo o braku delikatności ze strony gościa, albo o tym, że ma popie oczy — wilcze gardło!

Na mniej licznych zebraniach, gdzie z świeżo odkorkowanej butelki wino nalewa sam pan domu, zwykle zaczyna od zlania do własnego kieliszka pierwszych kropel wina, z którymi spływają okruszyny korka, spadłe przy wkręcaniu korkociągu. Na przyjęciach liczniejszych trzeba to uczynić zawczasu, by okruszyny korka nie przedostały się do kieliszków gości.

Kieliszki do wina.

Szkło stołowe stanowi zarazem i ozdobę stołu i przedmiot użyteczny. Najpraktyczniej jest kupić wszystkie kieliszki według jednego modelu znanej fabryki krajowej, co daje nam pewność, że będziemy mogli szybko uzupełniać braki tym samym gatunkiem kieliszków. Bowiem szkło stołowe tłucze się stosunkowo łatwo, a nieładnie wyglądają na stole kieliszki, nie pasujące do siebie.

Kieliszki do wina muszą być wygodne, t. zn. dać się łatwo wziąć w rękę i pewnie postawić na stole lub na tacy. Niepraktyczne są kieliszki bardzo wąskie i wysokie, gdyż są bardzo wywrotne i grożą albo wylaniem się wina przy stole, albo stłuczeniem przy przenoszeniu na tacy.

Jeżeli chodzi o kolor kieliszków do wina, to trzeba pamiętać, że w szkle kolorowym znika zupełnie naturalny kolor wina, więc najlepsze jest szkło lub kryształ bezbarwne, a tylko dla win reńskich, alzackich lub mozelskich używa się niekiedy kieliszków o różnych odcieniach zielonych, czasem zaś żółtych lub czerwonych.

Widujemy czasem kieliszki metalowe, srebrne lub inne. Podaje się w nich tylko wódkę lub podobne alkohole, a nigdy wino, którego smak zawsze traci na zetknięciu się z metalem.

---

[2]) Wywabianie plam z wina czerwonego: 1) działać winem białym albo alkoholem z wodą 1:10; albo 2) działać 10%-ym burmolem, płukać wodą; albo 3) działać wodą utlenioną z amoniakiem. Na bawełnie można próbować wodą Javelle'a; płukać wodą (wskazówki wg. książki prof. W. Kączkowskiego „Odplamianie" Wyd. I. G. D).



G. Kwapiszewska

Z Targów Wiedeńskich

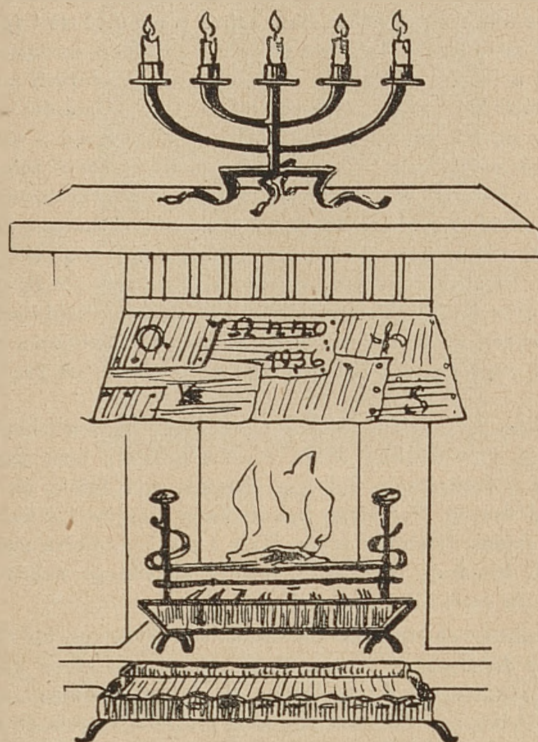
Zwiedzanie Targów Wiedeńskich w jesieni ub. r. utrudniała nie tylko odległość od siebie trzech części wystawy, ale i brak planowości w ułożeniu eksponatów tego samego rodzaju, bo prawie każdy dział był rozbity na kilka części. Ponieważ i teren, i działy były olbrzymie, nie będę mówiła o całości, a wspomnę tylko o tym, co każdą panią domu może zainteresować.

Mebli było bardzo dużo, ale nie wszystkie artystyczne, nadto meble nowoczesne były przeważnie tanie, szablonowe i w gorszym gatunku. Zwracały uwagę kanapy w kształcie kąta prostego, dość wąskie (55 cm szerokości), nadające się do umieszczenia w kącie pokoju. W stoisku angielskim i w pawilonie włoskim widziało się tylko meble stylowe. W angielskim — Chippendale [1]), stary angielski styl, o liniach spokojnych, zbliżonych do dzisiejszych; fotele są najczęściej obite pięknym kretonem. Eksponaty w pawilonie włoskim nie tworzyły większej całości; były to pojedyncze sztuki antyków: piękne, malutkie sekretery, śliczne stoliki z bogatą intarsją kilku rodzajów drzewa i t. p.

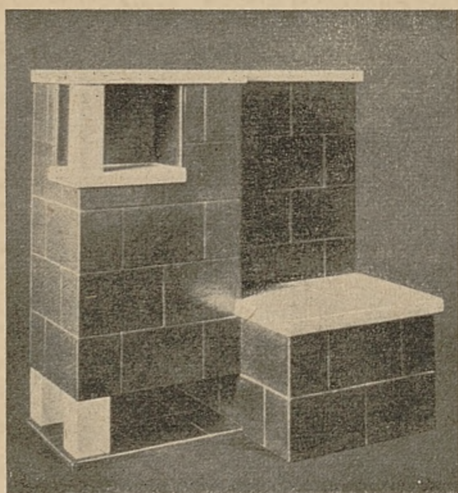
---

[1]) Chippendale Thomas żył w latach 1709—1779; był to angielski stolarz-artysta, który wpłynął bardzo silnie na wyrobienie ówczesnego smaku estetycznego. Jego styl jest obecnie znowu bardzo modny (patrz krzesło wyżej).

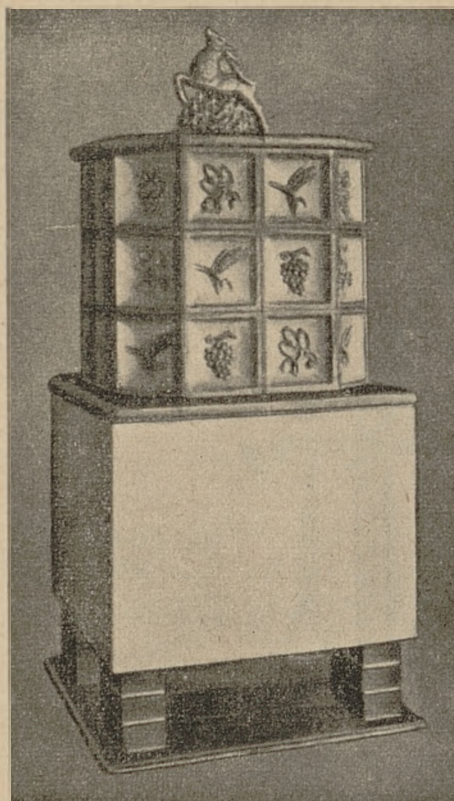
Metalowy, kuty świecznik i podstawka chroniąca pokój od iskier.



Piec pokojowy, mały i nie przylegający bezpośrednio do powierzchni podłogi. Ozdobę jego stanowią kolorowe i przybierane różnymi wzorami kafle.



Piec pokojowy o wysokości 122 cm, szerokości 134 cm, głębokości 101 cm. Znacznie mniejszy od używanych dzisiaj, ma zwiększoną powierzchnię ogrzewania dzięki urozmaiconej powierzchni — wgłębienie z lewej strony u dołu i z prawej u góry w formie półeczki, występ z lewej strony.



Problem zewnętrznego kształtu i wielkości pieca pokojowego próbują dalej rozwiązywać architekci i inżynierowie. Miejmy nadzieję, że prędko znikną szpetne i nieekonomiczne olbrzymy, a ich miejsce zajmą piece nieduże i spalające mało węgla. Te nowe piece przypominają kształtem szafki o łamanych liniach, z półeczkami, na których można postawić piękną ceramikę i t. p. Oprócz pieców widziało się tak znowu modne kominki. W związku z nimi odżywa artystyczny przemysł ręcznych wyrobów żelaznych, z których Wiedeń słynie, potrzebnych przy używaniu kominka: podstawka przed kominek, chroniąca pokój od iskier, kosz do zapasowych polan, pogrzebacz, miech, łopatka i szczypce do węgla, świecznik — są artystycznie i nieszablonowo wykute z żelaza. Znajdujemy też stojącą na trzech nóżkach żelazną popielniczkę ze świecą zapaloną dla palaczy oraz z pudełkiem na papierosy.

Piękne były szkła, fajanse i porcelany w pawilonach: włoskim i francuskim. Szkła włoskie prostotą linii, cienkością i dyskretnym kolorem wybitnie wyróżniały się z pośród innych. Porcelana koloru kości słoniowej i kolorowy fajans dzierżyły prym. Małe i płytkie talerze mają kształt kwadratu, a zamiast talerza głębokiego wchodzą w użycie czarki o dwóch uchach.

Pokazano elektryczne lodownie, wytwarzające lód do użytku domowego i utrzymujące niską temperaturę, często opatrzone w szklaną ścianę dla łatwej orientacji, co jest w lodówce. Ostatnią nowością z dziedziny żelazek są specjalne żelazka do prasowania trykotów i skór. Poza tym liczne były „wynalazki", mające służyć rzekomo do ułatwienia pracy w gospodarstwie domowym; niestety, były to przeważnie rzeczy małej wagi i chybiające celu. A szkoda!

Za to specjalność wiedeńczyków, skórzane walizy i nesesery, były bezkonkurencyjne w cenie i jakości, przeważnie z zamkami „błyskawicznymi". Świńską skórę wypiera obecnie pięknie wyprawiona cielęca, która ma tę wyższość, że jest lżejsza, równie piękna, a znacznie tańsza.

Licznie był obesłany dział zabawek, raczej banalnych. Jedynie piękną nowością w tym dziale są zabawki-zwierzaki. Niektóre z nich są naturalnej wielkości i naśladują do złudzenia żywe zwierzęta: zrobione artystycznie, pokryte naturalną sierścią, ruszają się i wydają głosy. Zabawki piękne, ale bardzo drogie.

Zrozumiałe zainteresowanie budziły wyroby ze sztucznej wełny zwanej lanitalem; surowcem używanym do produkcji lanitalu jest odtłuszczone mleko. Lanital nie różni się od wełny ani wyglądem ani miękkością, a nawet jego skład chemiczny zbliżony jest do wełny. Tylko badania mikroskopowe wykazują nieco odmienną strukturę. Włókna lanitalu nie posiadają na powierzchni łusek, są zupełnie gładkie, a więc nie mają tej zdolności pilśniowania, co wełna. Wszystkie materiały z lanitalu, które widziałam, były w pięknych kolorach i w rozmaitych gatunkach, a w noszeniu są podobno równie ciepłe i przyjemne, jak materiały z wełny owczej.

O produkcji lanitalu nie możemy się dużo dowiedzieć, gdyż jest to tajemnica włoskiego wynalazcy, inż. chemika Antoniego Ferreti'ego; tyle tylko wiemy, że otrzymują go z mleka dokładnie odtłuszczonego i przerobionego na kazeinę. Ze 100 litrów mleka odtłuszczonego otrzymujemy 3 kg suchej kazeiny, a z 1 kg kazeiny — 1 kg lanitalu.

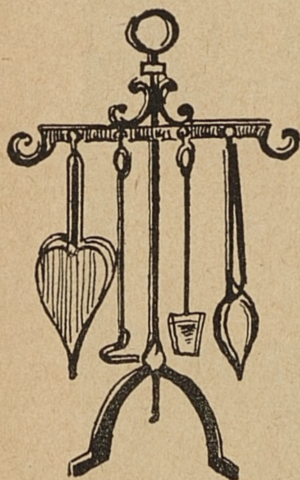
Wykresy na ścianie stoiska dają nam następujące porównanie składu chemicznego:

	Lanital	Wełna owcza
węgiel	53	49,23
woda	7	7,57
tlen	23	23,66
azot	15	5,86
siarka	0,7	3,66

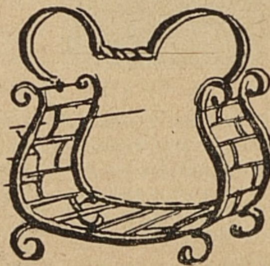
W Łodzi ma podobno powstać fabryka lanitalu.

Pożytecznymi i wygodnymi przetworami mlecznymi są pasty z mleka, kakao i sera w tubkach, co bardzo ułatwia ich użycie. Wyroby te cieszą się wielkim powodzeniem wśród turystów i w schroniskach wysokogórskich, ponieważ są nie tylko wygodne w noszeniu, ale i bardzo odżywcze. 1 kg tego mleka równa się 9 litrom mleka pełnowartościowego. Przetwory te nie są drogie, gdyż 1 kg pasty mlecznej kosztuje zł. 2.90, a tubka pasty kakaowej w cenie 55 gr wystarczy na 2 filiżanki. Słodkie sery w tubkach po 8 dkg kosztują 55 gr.

Zwiedzający wystawę mogli ugasić pragnienie doskonałym, a u nas prawie nieznanym płynem owocowo-mlecznym, tak sporządzonym: na dwucentymetrową warstwę galaretki porzeczkowej w ćwierćlitrowej butelce nalewa się świeże mleko, które kwaśnieje i wtedy płyn jest dobry do spożycia; butelkę zamyka się kartonowym korkiem.

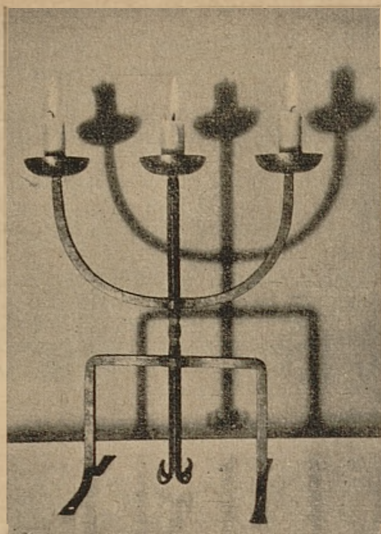


Komplet przyrządów z kutego żelaza do kominka.

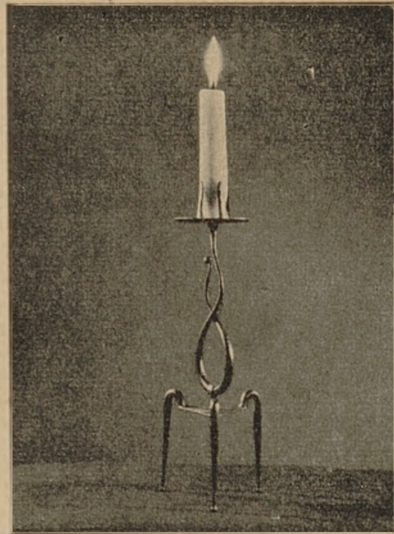




Kosz na drzewo do kominka, obok popielniczka na nóżce, z zapałkami i świecą.



POLSKIE WYROBY Z KUTEGO ŻELAZA



Świecznik żelazny kuty. Proj. H. Grunwald. (Ilustracja uprzejmie użyczona przez Red. miesięcznika „Arkady").

Świecznik żelazny. W. Golińska (Fot. „Arkady").

Nauczmy oszczędności nasze pomocnice domowe

Niejednokrotnie poruszaliśmy na łamach naszego pisma sprawę oszczędzania, tak ważną w dobie dzisiejszej dla utrzymania równowagi budżetowej każdej rodziny. Obecnie chcemy omówić to zagadnienie nie tyle w odniesieniu do prac i możliwości pani domu, ile jej pomocnicy.

Element, z którego rekrutują się nasze służące, jest bardzo różnorodny. W wielu jednak wypadkach życzliwe ustosunkowanie się pani domu wpływa dodatnio na kształtowanie się psychiki tego człowieka, którego los złączył z nami przypadkowo i pozwala na wytwarzanie warunków umożliwiających wzajemne zrozumienie. Jeśli chodzi o przystosowanie się naszej pomocnicy do warunków, które są dla niej niejednokrotnie zupełnie nowe, pomoc pani domu okazuje się nieoceniona.

Z pośród różnych zagadnień, zasługujących na specjalne omówienie a dotyczących sposobu postępowania naszych służących, zajmiemy się tym, o którym nadmieniliśmy już na początku, a mianowicie zagadnieniem oszczędzania. Każda pani domu zdaje sobie jasno i dokładnie sprawę z tego, czym jest oszczędzanie i jakie jest jego znaczenie w odniesieniu do jej warunków bytu. Czy każda jednak pomyślała o tym, czym ono może być w odniesieniu do całokształtu postępowania jej pomocnicy domowej?

Sprawa ta ma duże znaczenie nawet dla samej pani domu. Ileż bowiem razy mamy możność obserwowania jak nasza służąca lub służące naszych znajomych w nierozsądny sposób gospodarują zarobionymi pieniędzmi, a co za tym idzie nie mają żadnego poczucia konieczności szanowania i oszczędzania pieniędzy powierzonych sobie.

Pomocnica domowa, której w sposób życzliwy wyjaśnimy, co to jest oszczędzanie własnych rzeczy i pieniędzy, nauczy się powoli stosować tę oszczędność i do rzeczy swojej pracodawczyni.

Omawiając sprawę oszczędzania przedmiotów codziennego użytku, a następnie odkładania choćby drobnej części zarobku, trzeba odrazu wskazać właściwy sposób lokowania zaoszczędzonych pieniędzy. Bo niestety często zdarza się nam wiedzieć o bardzo nierozsądnym przechowywaniu oszczędności w kufrze, pudełku lub walizce pod łóżkiem. Czasem może nawet nie wiemy, jakie głębokie tragedie rozgrywają się w naszej kuchni z powodu tych pieniędzy, które zawsze potrafi wyciągnąć, wycyganić, czy nawet ukraść przygodny „narzeczony". Instytucja przypadkowo poznanych na ulicy przez nasze Manie, Zosie, Jasie „braci", „kuzynów", a w najlepszym razie „znajomych" jest plagą dającą się niejednokrotnie we znaki pani domu. Ci mężczyźni to w wielu wypadkach różni naciągacze albo poprostu złodzieje, którzy zawsze potrafią dowiedzieć się, która dziewczyna posiada w domu pieniądze.

Dlatego też najlepiej będzie, jeśli każda nasza służąca otworzy sobie książeczkę oszczędnościową PKO. Może nie wszystkim nam się uda odrazu przekonać swoją pomocnicę o wielkiej wartości książeczki oszczędnościowej. Zapewne trzeba im będzie dokładnie wytłumaczyć, że przecież pieniądze złożone w PKO są pewne, bezpieczne i jeszcze przynoszą procent, że podejmować je można w każdym urzędzie pocztowym w całej Polsce, a więc nie muszą ich nosić i wozić przy sobie, wyjeżdżając na urlop, do rodziców itp. Najlepszym argumentem przekonywującym może być w tym wypadku także własna książeczka oszczędnościowa PKO. Napewno trud nasz nie pójdzie na marne. Służąca, odkładając pieniądze przekona się, że stopniowo tworzą one coraz większą sumę i zrozumie, że sama może powoli uzyskać po pewnym czasie inne, bardziej odpowiadające jej warunki życiowe. Przestanie jak to się bardzo często zdarza, czuć się skrzywdzoną przez los i inaczej ustosunkuje się do swej pracy i pracodawczyni.

Jeśli któraś z nas nie ma czasu czy możliwości na omawianie ze swoją pomocnicą domową konieczności oszczędzania, może zwrócić się w tej sprawie do PKO, która posiada specjalnie opracowane broszury i postępowaniem swym (konkursy, rozsyłanie książek itp.), potrafiła zdobyć sobie zaufanie licznej rzeszy pracownic domowych. Broszury o ciekawej treści, listy zachęcające itp., PKO wysyła bezpłatnie na każde żądanie, a na korespondencji do PKO znaczków pocztowych naklejać nie trzeba. Wysyłając list, należy tylko napisać na kopercie „opłatę pocztową uiszcza PKO ryczałtem". O ile list wysyłamy do Centrali PKO adres brzmi: Wydział Ekonomiczny PKO, Warszawa, Jasna 9.

Zainteresowanie pomocnicy sprawą oszczędzania, wskazanie racjonalnych sposobów odkładania pieniędzy w jakimś określonym a bliskim jej celu, np. na wyprawę, na kupno gruntu, sklepiku, maszyny itp., zajmie może pani domu trochę cennego czasu. Ale za to praca jej nie będzie bez rezultatu. O napewno. Przede wszystkim taka służąca zrozumie, że pani domu jest jej życzliwa, że interesuje się jej życiem i dolą.

Oszczędzanie to rzecz trudna, ale ważna. Nauczmy się jej nie tylko same, ale nauczmy jej także nasze pomocnice domowe.

Ogólny Zjazd Delegatek ZPD we Lwowie 14 – 16 kwietnia 1937 r.

Prace przygotowawcze Lwowskiego Oddziału Z. P. D. są już w pełnym toku. Oprócz Pań Delegatek Oddział Lwowski zaprasza Członkinie, które pragną wziąć udział w Komisjach Zjazdu, t. j. pracujące w Oddziałach Związku w wydziałach analogicznych do Komisyj Zjazdu. Zjazd kwietniowy budzi wielkie zainteresowanie pośród szerokich sfer społeczeństwa lwowskiego ze względu na zagadnienia o znaczeniu podstawowym i zasadniczym dla środowiska rodzinnego oraz dla poszczególnych grup społecznych, które mają być tematem obrad Zjazdu, a to w szczególności zagadnienie określenia wpływu środowiska rodzinnego na wychowanie człowieka i opracowanie wzorów budżetów rodziny pracowniczej ze specjalnym uwzględnieniem budżetu robotniczego.

Lwowski Oddział Z. P. D. pragnie tak pokierować przygotowaniami do Zjazdu, ażeby uczestniczki Zjazdu znalazły warunki jak najkorzystniejsze dla prowadzenia prac wytyczonych programem, a zarazem wyniosły ze Lwowa wspomnienie rzetelnej korzyści społecznej i osobistej. Lwowski Oddział Z. P. D. zwraca się z prośbą o ułatwienie przygotowań do Zjazdu przez wczesne i dokładne nadsyłanie zgłoszeń udziału w Zjeździe, oraz ilości i terminu przybycia uczestniczek.

Wszelkie zgłoszenia należy nadsyłać pod adresem: Związek Pań Domu, Oddział we Lwowie, ul. Batorego Nr. 38.

PROGRAM ZJAZDU

Pierwszy dzień Zjazdu—środa, dnia 14-go kwietnia

Godz. 9. Msza św. w kościele Katedralnym — Pl. Kapitulny.

Godz. 10. Uroczyste otwarcie Zjazdu — w Sali Posiedzeń Rady Miejskiej w Ratuszu; uczestniczą delegatki Z. P. D. oraz wszystkie przybyłe na Zjazd członkinie z Oddziału Lwowskiego i innych.

1. „Pieśń o domu".
2. Zagajenie i powołanie Prezydium Zjazdu — p. Iza Mandukowa.
3. Powitanie Zjazdu przez Oddział Lwowski.
4. Powitanie Zjazdu przez przedstawicieli władz i instytucyj.
5. Referat „Stosunek społeczeństwa do działalności Związku Pań Domu" — p. Iza Mandukowa.
6. Komunikaty.

Godz. 13,30—15,30. — Przerwa obiadowa (szczegóły w „Wiadomościach Zjazdowych").

Godz. 15,45. Obrady delegatek Oddziałów Z. P. D. — w Sali Izby Handlowo-Przemysłowej, ul. Akademicka Nr. 17.

Uwaga: W obradach biorą udział tylko Delegatki upoważnione przez swe Oddziały.

Zapisywanie się na listę obecności.

Sprawdzanie upoważnień Delegatek i wręczanie im kart uczestnictwa.

Porządek obrad:

1. Odczytanie i przyjęcie protokółu z poprzedniego Zjazdu.
2. Sprawozdanie Zarządu Głównego:
   a) z działalności Związku za 1936 r.,
   b) kasowe, rachunkowe za 1936 r. i budżet na 1937 r.,
   c) Komisji Rewizyjnej.
3. Dyskusja nad sprawozdaniami i udzielenie absolutorium Zarządowi Głównemu.
4. Ogłoszenie listy kandydatek do Władz Związku, proponowanych przez Zarząd Główny i Zarządy Oddziałów.
5. Wybory:
   a) uzupełniające do Zarządu Głównego,
   b) 5 członkiń i 3 zastępczyń do Komisji Rewizyjnej Zarządu Głównego.
6. Odczytanie zgłoszonych wniosków. (Odrzucenie lub odesłanie dla ustalenia redakcji do Komisji Wniosków).
7. Zebranie towarzyskie. Przyjęcie Delegatek i Uczestniczek Zjazdu przez Oddział lwowski w salonach hotelu George'a, godz. 20 (Stroje wizytowe).

Drugi dzień Zjazdu—czwartek, dnia 15-go kwietnia

Godz. 9. Obrady Delegatek c. d., w których oprócz Delegatek mogą brać udział również wszystkie uczestniczki Zjazdu, lecz bez prawa głosu. — Sala Izby Handlowo-Przemysłowej, ul. Akademicka Nr. 17.

Porządek obrad:

1. Jak pracujemy w Oddziałach.
2. Współpraca Oddziałów.
3. Prace Instytutu Gospodarstwa Domowego.

Godz. 13,15. Przerwa obiadowa: zwiedzanie Głównej Szkoły Gospodarczej Żeńskiej w Snopkowie — tamże wspólny obiad. (Patrz „Wiadomości Zjazdowe").

Godz. 15,30. Prace Komisji. (Komisje obradują w salach oznaczonych tablicami). — Izba Handlowo-Przemysłowa przy ul. Akademickiej Nr. 17.

1. Komisja Wniosków.
2. Komisja Wyborcza.
3. Komisja Prasowa.
4. Komisja Organizacyjno-Propagandowa.
5. Komisja kształcenia gospodarczego (kursy, pokazy, świetlice, referaty).
6. Komisja uświadomienia ekonomicznego (badanie budżetów dom., rynków zakupów itp.).
7. Komisja higieny dom. i zdrowia rodziny.

W pracach Komisji mogą uczestniczyć oprócz Delegatek i członkinie biorące udział w Zjeździe.

Godz. 19,30. Przedstawienie teatralne.

Trzeci dzień Zjazdu – piątek, dnia 16-go kwietnia

Godz. 9. Zakończenie Zjazdu z udziałem Delegatek i wszystkich uczestniczek i uczestników Zjazdu — Sala Izby Handlowo-Przemysłowej. ul. Akademicka Nr. 17.

1. Referat „Wpływ atmosfery rodzinnej na wychowanie człowieka" — Dr. Maria Uklejska.
   Dyskusja.
2. Odczytanie wyniku wyborów.
3. Odczytanie uchwał Zjazdu i wyniku prac Komisji.
4. Wyznaczenie miejsca następnego Zjazdu.
5. Zamknięcie Zjazdu.

Godz. 14. Przerwa obiadowa (Szczegóły patrz „Wiadomości Zjazdowe").

Godz. 15,30. Zwiedzanie Panoramy Racławickiej i zabytków miasta Lwowa. (Szczegóły w „Wiadomościach Zjazdowych").

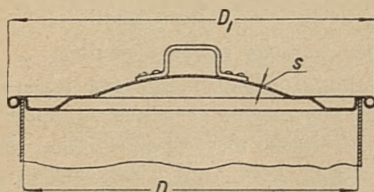
Komitet Zjazdu Z. P. D.: Warszawa, ul. Nowy Świat 9. Sekretariat czynny codziennie — godz. 10—14 oraz Oddział Z. P. D., Lwów, Batorego 38.



Ciemno-zielony kostium z wełny lub trykotu z paskiem skórzanym.

Normalizacja w gospodarstwie domowym

Normy opracowane dla Polskiego Komitetu Normalizacyjnego przy Ministerstwie Przemysłu i Handlu przez Instytut Gospodarstwa Domowego pod przewodnictwem mag. J. Brzozowskiej-Romanowej.



Pokrywy Aluminiowe do Garnków Zwykłych — PN*) D-213

Wymiary w mm

Średnica garnków	D	80	100	125	140	160	180	200	224	250	280	315	355	400
Średnica pokryw	D_1	92	112	137	152	172	193	213	238	265	296	333	375	426
Różnica	$D_1 - D$	12	12	12	12	12	13	13	14	15	16	18	20	26

Warunki wykończenia pokryw aluminiowych:

1) Unikać ostrych wygięć blachy;
2) Brzeg zagięty szczelnie;
3) Szczelne umocowanie i wykończenie ucha;
4) Forma wygięcia pokrywy nie jest znormalizowana, niemniej pokrywa nie może być pozbawiona obrzeża dostosowanego do wielkości garnka oraz nie powinna być gładka (falistość pokrywy wpływa na jej odporność przeciw zniekształceniu).

*) Podane wyciągi z norm Polskiego Komitetu Normalizacyjnego mogą być przedrukowane tylko za zgodą Polskiego Komitetu Normalizacyjnego, Warszawa, Elektoralna 2.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1937/38.

„LAKIERY DO GOSPODARSTWA DOMOWEGO".

Wytwórca: Fabryka Lakierów. Towarzystwo Nobiles we Włocławku.

Do nabycia w składach farb i lakierów pod następującymi nazwami:

Emalia podłogowa jasno i ciemno orzechowa Nr. 401; cena zł 4,40 za kg w opakowaniu.

Emalia „Nobilor" do mebli we wszystkich kolorach; cena zł 8,— za kg w opakowaniu.

Emaloid biały do drzwi i okien; cena zł 5,— za kg w opakowaniu.

Emaloid biały do wanien i zlewów Nr. 301; cena zł 6,— za kg w opakowaniu.

Emaloid srebrny do metali (radiatorów itp.) Nr. 407; cena zł 8,— za kg w opakowaniu.



Opis. Lakiery sprzedaje się w cylindrycznych blaszanych pudełkach o wadze od 75 g do 5 kg, zaopatrzonych w etykietę z napisem „Nobiles" lub „Nobilor".

Badania Instytutu wykazały, że lakiery f-my „Nobiles" dobrze kryją powierzchnie malowane, dają połysk i są trwałe. Emaloid biały do wanien Nr. 301 jest specjalnie odporny na działanie gorącej i zimnej wody. Lakiery wysychają po upływie 16—24 godzin. Posługiwanie się lakierami „Nobiles" w domu daje dobry efekt, o ile przestrzega się ściśle następujących wskazówek.

1) Lakierowanie odbywa się w temperaturze pokojowej (15—20° C); lakier powinien mieć również temperaturę otoczenia.

2) Lakier czerpie się pędzlem nie z całej puszki, lecz z talerzyka, na który odlewa się część zawartości. Odlanego lakieru nie wlewa się z powrotem do blaszanki.

3) Lakier należy przed malowaniem dokładnie wymieszać, używając do tego specjalnej trzaski, a nie pędzla.

4) Do lakierów nie dodaje się żadnych domieszek. W razie potrzeby można lakier rozcieńczyć, używając terpentyny w dobrym gatunku. (Jakość terpentyny można sprawdzić, zanurzając w niej biały papier, który po wyschnięciu powinien być bez plam).

5) Do lakierowania mebli oraz framug drzwi i okien stosuje się pędzle płaskie i miękkie; do podłóg — okrągłe. Nowe pędzle okrągłe okręca sę mocno u nasady kilkakrotnie sznurkiem. Zapobiega to przyleganiu pojedyńczych włosów do lakierowanej powierzchni.

Przed użyciem trzeba pędzle (nowe i używane) starannie przemyć w terpentynie, otrząsnąć, lecz nie wycierać. Pędzli przeznaczonych do lakierowania nie można używać do innych robót.

6) Przed lakierowaniem trzeba z powierzchni dokładnie usunąć brud i kurz. Podczas lakierowania i wysychania sprzętów należy bezwzględnie unikać kurzu i przeciągów. Kurz, niedokładnie usunięty z powierzchni, która ma być lakierowana lub osiadający z powietrza, a przykryty emalią — tworzy grudki.

7) Przedmiot już lakierowany poprzednio trzeba koniecznie wygładzić papierem szmerglowym i starannie usunąć kurz; nierówności i szpary zakitować.

8) Przedmioty jeszcze nie lakierowane należy najpierw „zagruntować" pokostem z dodatkiem 20—30% farby suchej w odpowiednim kolorze. Przygotowaną w ten sposób farbę gruntową rozcieńcza się dobrą terpentyną do pożądanej konsystencji czyli płynności. (W handlu można dostać gotową farbę olejną do gruntowania). Po wyschnięciu farby należy sprzęt przeszlifować zlekka papierem szmerglowym, odkurzyć dokładnie i dopiero wtedy pokryć farbą lakierową czyli emalią. Wykończenie t. zw. luksusowe wymaga po zagruntowaniu jeszcze parokrotnego szpachlowania i szlifowania, aż do uzyskania zupełnie gładkiej powierzchni. Szpachlówki należy stosować w kolorze zbliżonym do koloru emalii.

9) Lakierować należy warstwą równą i cienką.

10) Płaszczyzny szerokie (ściany, drzwi itp.) lakieruje się pociąganiem pędzla poprzecznie w jednym kierunku— z lewej do prawej — jak daleko można sięgnąć ręką. Lakierować należy odcinkami około 1 m². Natychmiast po zalakierowaniu cały odcinek należy przeciągnąć pędzlem (wytartym o brzeg naczynia z emalią) z dołu do góry celem zebrania nadmiaru emalii. Przy farbach lakierowych w 5 minut po zalakierowaniu odcinka nie należy już robić żadnych poprawek; przy stosowaniu farb olejnych poprawki są możliwe po znacznie dłuższym czasie. Lakierowanie mebli itp. przedmiotów należy rozpoczynać od bocznych powierzchni mniejszych, pozostawiając na koniec wierzch przedmiotów.

11) Lakierować należy tylko w dobrym oświetleniu, lecz nie na słońcu.

12) Blaszanki z lakierem powinny być szczelnie zamknięte.

Uwaga. Przy nabywaniu lakierów f-my „Nobiles" należy żądać broszury p. t.: „Racjonalna technika malowania".

Wytworny sweter wiosenny. Przybranie także z wełny w pięknie dobranym kolorze ciemnym. Oryginalny krój paska stanowi wielką ozdobę swetra.

PRZDŁUŻENIE CECH INSTYTUTU GOSPODARSTWA NA ROK 1937.

„MIESZANKA HERBATY Nr. 12 SZUMILINA“.

Opis: „Pani Domu“ Nr. 12, 1934 r.

Wytwórca: Krajowa Hurtownia Herbaty (dawniej T-wo Szumilin Sp. Akc.) Warszawa, Miodowa 25.

Do nabycia w sklepach kolonialnych i spożywczych.

MIÓD PSZCZELNY MEINLA.

Opis: „Pani Domu“ Nr. 12, 1934 r.

Wytwórca: Juliusz Meinl S. A., Warszawa, Brylowska 20/24.

Do nabycia w sklepach firmy Meinl S. A.

Cena słoika od zł 0,90 do zł 4,60.

PŁATKI OWSIANE.

Opis: „Pani Domu“ Nr. 2, 1934 r.

Wytwórca: Warszawski Młyn Parowy, Warszawa — Objazdowa 2.

Cena zł 0,70—0,75 za pudełko.

Do nabycia w sklepach spożywczych.

CYKORIA, DOMIESZKA DO KAWY „SŁOŃCE“, KAWA SŁODOWA I MIESZANKA BOHMA.

Opis: „Pani Domu“ Nr. 6, 1934 r.

Wytwórca: Zjednoczone Fabryki Cykorii Ferd. Bohm i Gleba S. A. we Włocławku.

Cena. Paczka cykorii Bohma w opakowaniu żółtym o wadze $^1/_6$ kg kosztuje 30 gr. Paczka domieszki „Słońce“ w opakowaniu pomarańczowym o wadze $^1/_6$ kg — 30 gr. Paczka kawy słodowej Bohma o wadze ¼ kg — 40 gr. Paczka mieszanki Bohma o wadze ¼ kg — 55 gr.

Koniec działu Instytutu Gosp. Domowego.



Jadłospisy

dla ludzi zdrowych z zastosowaniem potraw przyrządzonych z pozostałych resztek pokarmowych (oznaczone drukiem pochyłym).

Uwzględniając w jadłospisach i przepisach potrawy z pozostałych resztek pokarmowych, wychodzimy z założenia, że mogą one mieć zastosowanie w pewnych nielicznych wypadkach, głównie w okresie wielkich świąt i po większych przyjęciach. Ażeby uniknąć resztek w naszych codziennych jadłospisach, musimy dokładnie obliczać potrzebne ilości poszczególnych produktów, czyli stosować dokładne proporcje.

Wielkim błędem jest celowe przygotowywanie większej ilości potraw na obiad i podawanie odgrzewanych w tej czy innej formie na kolację lub drugie śniadanie. Potrawy odgrzewane są trudniej strawne, mają małą wartość witaminową, a — nieodpowiednio przechowane — mogą stać się szkodliwe dla organizmu. Poza tym podając te same potrawy dwukrotnie w ciągu dnia, wprowadzamy monotonię do jadłospisów, gdy tymczasem powinniśmy dążyć do urozmaicania ich i stosować **wszystkie dostępne dla nas artykuły spożywcze i różne sposoby przyrządzania ich.** Tylko pożywienie urozmaicone może być racjonalne, co nie znaczy, że potraw codzień musi być wiele, ale że codzień muszą być inne.

Pozostałe resztki trzeba zużywać na potrawy tanie, nie wymagające takich drogich dodatków, jak: migdały, orzechy, pieczarki, wino i t. p., gdyż wtedy dodatki przewyższą kilkakrotnie wartość pozostałej resztki i otrzymamy potrawę drogą, a jednak mniej smaczną i jako pokarm mniej wartościową niż przygotowana z produktów świeżych.

Przy posiłkach, w których zużywamy jakiekolwiek resztki, trzeba koniecznie podawać więcej dodatków witaminowych pod postacią albo surówek z jarzyn i owoców, albo surowych soków z jarzyn czy owoców lub wreszcie surowych żółtek, surowej śmietany czy surowego masła. Należy o tym pamiętać zwłaszcza, jeśli podajemy dzieciom lub młodzieży choć jedną potrawę z resztek lub odgrzewaną.

Potrawy oznaczone poniżej na zużycie resztek oczywiście zyskują na przygotowaniu ich z produktów świeżych.

JADŁOSPISY Z MIĘSEM

OBIAD. Zupa z włoskiej kapusty nieprzecierana, ze śmietaną. Naleśniki *z mięsem* lub *budyń z mięsa, sałatka z włoszczyzny* w sosie musztardowym. *Legumina z białek.*

KOLACJA. Kotlety z ziemniaków z sosem ogórkowym. Herbata.

OBIAD. Zupa z porów zasmażana z grzankami. *Bigos,* ziemniaki. Śliwki gotowane w sosie waniliowym (syrop można zużyć na kolację zamiast herbaty).

KOLACJA. Kotlety z kaszki manny lub płatków owsianych z sosem pomidorowym. Herbata.

OBIAD. Zupa z brukselki z groszkiem ptysiowym. Makaron zapiekany z *szynką* lub plastry szynki osmażane w cieście, surówka z buraków tartych z chrzanem, śmietaną i cytryną. Mleczko karmelowe zapiekane z konfiturami.

KOLACJA. Flaczki jarskie z pulpetami z kaszki krakowskiej. Moszcz żurawinowy lub sok żurawinowy z wodą przegotowaną zamiast herbaty.

OBIAD. Zapiekanka z ryżu i zielonego groszku, sałata zielona lub inna surówka z cytryną i śmietaną. *Krokiety z mięsa* z sosem pieczarkowym, maderowym lub korniszonowym. *Kisiel mleczny kawowy* (zużyć pozostałą czarną kawę i zagotować pod przykryciem kilka razy t. zw. „fusy", pozostałe z parzenia kawy).

KOLACJA. Jaja sadzone w sosie śmietanowym. Chleb z masłem i szczypiorkiem. Herbata.

JADŁOSPIS BEZMIĘSNY

OBIAD. Zupa z fasoli nieprzecierana, z zacierką lub łazankami. Kotlety z kapusty słodkiej z sosem musztardowym. Galaretka żurawinowa lub inna.

KOLACJA. Omlet francuski z ziemniakami podsmażanymi, posypany serem ementalerem. Herbata.

Przepisy

Sałatka z włoszczyzny

Cena zł 0,70 (bez włoszczyzny).
Czas wykonania: 20 minut (bez gotowania jarzyn).

40 dkg włoszczyzny z zupy krócej gotowanej i dlatego użytej w większej ilości

1 jabłko duże	5 dkg fasolki drobnej (perłowej)
1 ogórek kiszony	4 dkg musztardy
2 dkg cebuli	4 dkg oliwy z soi
1 jajo na twardo	sól, cukier,
1 ziemniak ugotowany	sok z cytryny

Ugotować włoszczyznę wraz z ziemniakami. Osobno ugotować jajo i fasolkę. Ogórek i jabłko obrać, cebulę drobno pokrajać. Musztardę utrzeć z oliwą. Wszystkie jarzyny i jajo pokrajać w drobną kostkę, włożyć do utartego sosu, dodać soli, cukru, soku z cytryny i wymieszać. Podać na szklanym półmiseczku ubraną zieloną pietruszką i białkiem lub rzodkiewką.

Legumina z białek

Cena zł 1,07 (2 białka liczone jak 1 jajo).
Czas wykonania: ½ godziny.

4 białka	sok z 1 cytryny
16 dkg cukru	3 dkg orzechów laskowych
$^{1}/_{16}$ litra wody	1 duża pomarańcz lub dwie mniejsze
$^{1}/_{2}$ łyżeczki octu	skórka otarta z pomarańczy

Nastawić wodę na parę. Orzechy wysuszyć w piecu, lekko zrumienić, skruszyć łuski, pokrajać w plasterki. Otrzeć część skórki z pomarańczy, zdjąć skórę, podzielić na części, pokrajać każdą część poprzecznie w plasterki. Wycisnąć sok z cytryny. Z cukru, wody i octu ugotować syrop do sznurka (spływać powinien z łyżki grubym strumieniem, t. zw. sznurkiem), przez czas gotowania syropu ubijać pianę i wlać powoli syrop do ubitej piany, ciągle ubijając. Naczynie z pianą postawić na dopasowanym garnku z wodą wrzącą i ubijać aż piana zgęstnieje i zacznie krótko rwać się (15 minut). W czasie ubijania wlać powoli sok z cytryny i wsypać skórkę z pomarańczy. Po zdjęciu z pary wymieszać z orzechami i pomarańczą. Ułożyć na szklanym deserowym półmisku w ładny wysoki kopczyk, ubrać plastrami pomarańczy, wynieść w chłodne miejsce. Przygotować nie wcześniej jak na 2 godziny przed podaniem. Podawać można tę leguminę dzieciom od lat dwóch, ale bez orzechów.

S. Witkowska.

Zapiekanka z ryżu i zielonego groszku

20 dkg ryżu	4 dkg sera szwajcarskiego
4 dkg masła	$^{1}/_{4}$ litra młodej śmietany
6 dkg groszku suszonego	1 surowe żółtko
20—25 dkg pieczarek	sól

Ugotować ryż na sypko, ser utrzeć. Pieczarki opłukać, pokrajać w plastry, udusić je na maśle w ilości 2 dkg. Groszek ugotować w lekko osolonej wodzie. Śmietanę zmieszać z żółtkiem. Wszystko razem wymieszać; ryż, groszek przecedzony, pieczarki, śmietanę itp.; osolić. Wyłożyć na półmisek do zapiekania. Posypać tartym serem, włożyć do gorącego piekarnika na ½ godziny. W ten sam sposób przyrządzony ryż można zapiekać na muszelkach lub w tygielkach. W braku pieczarek można użyć grzybków suszonych, przed tym namoczonych i ugotowanych w mleku w ilości 5 do 8 dkg. Zamiast groszku suszonego można użyć domowych lub kupnych konserw, bo jest smaczniejszy od suszonego.

H. Kulzowa.

Krokiety z resztek pieczonego mięsa ciemnego

5 dkg masła	$^{1}/_{4}$ kg mięsa zmielonego
1 bułka namoczona	2 jaja
10 dkg bułki tartej	pieprz
	tłuszcz do smażenia

Masło utrzeć; gdy zmięknie, dodać namoczoną wyciśniętą bułkę, 1 jajo, zmielone mięso, pieprz i utrzeć wszystko na pulchną masę. Robić wałeczki lekko spłaszczone, maczać w rozbitym jaju i bułce, smażyć na tłuszczu. Podawać krokiety z sosem koperkowym, pieczarkowym lub maderowym czy korniszonowym. W ten sposób możemy również zużytkować pozostałą dziczyznę.

Paszteciki z resztek cielęciny

$^{1}/_{4}$ litra śmietany	3 dkg masła
$^{1}/_{4}$ kg mąki	trochę soli

Farsz

$^{1}/_{4}$ kg cielęciny	5 dkg słoniny
1 jajo	zielona pietruszka
cebula	pieprz

Mąkę posiekać z masłem, dodać śmietanę, sól i lekko zagnieść ciasto ręką, rozwałkować na ½ cm grubości; wycinać szklanką krążki, na środek kłaść farsz, przykryć drugim krążkiem, zacisnąć brzegi, formując ząbki, posmarować jajem i upiec w gorącym piecu na posmarowanej blasze.

Farsz. Cielęcinę zemleć, wymieszać z pokrajaną w kostkę słoniną, cebulką przesmażoną, jajem posiekanym, pokrajaną zieloną pietruszką i pieprzem.

J. Czechowska.

BUDYŃ z SZYNKI

(przepis na 2–3 osoby)

30 dkg szynki,
1 1/2 łyżki masła
1 jajo
2 łyżki bułki tartej

1. Zemleć szynkę. 2. Utrzeć masło, dodać żółtko i utrzeć szynkę. 3. Zagotować wodę w garnku. 4. Położyć pianę na masę, przesiać bułkę tartą, dodać soli do smaku, wymieszać. 5. Włożyć na natłuszczony arkusz Perga-Miru *, zwinąć, związać i gotować pół godziny.



Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.

Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.

Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.

Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

7163 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.